

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ГИРЬОВОГО СПОРТУ

Грибан Григорій

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотації:

У статті розкрито історичні аспекти розвитку гирьового спорту від античності до наших днів. В історії еволюції гир та вправ з гирями виділено три періоди. Перший період починається в античні часи і триває до кінця XIX століття, другий період – з кінця XIX століття, третій період – з 1948 року до сьогодення. Особлива увага приділяється розвитку гирьового спорту в Радянському Союзі та незалежній Україні.

Ключові слова:

гирі, гирьовий спорт, історія розвитку гирьового спорту

The article describes the historical aspects of kettlebell lifting from antiquity to the present day. In the history of evolution, the gir and exercises with weights are divided into three periods. The first period begins in antiquity and lasts until the end of the XIX century, the second period from the end of the XIX century, the third period – from 1948 to the present day. Particular attention is paid to the development of kettlebell lifting in the Soviet Union and independent Ukraine.

weight, sport, history of development of kettlebell lifting

В статті раскрыто исторические аспекты гиревого спорта от античности до наших дней. В истории эволюции гир и упражнений с гирями выделено три периода. Первый период начинается в античные времена и продолжается до конца XIX столетия, второй период с конца XIX столетия, третий период – с 1948 года до сегодняшнего дня. Особенное внимание уделяется развитию гиревого спорта в Советском Союзе и независимой Украине.

гири, гиревой спорт, история развития гиревого спорта

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими завданнями дослідження.

Гирьовий спорт – один з видів спорту, історична спадщина якого входить до скарбниці культури східних слов'ян, у тому числі й українського народу. А знаряддя гирьового спорту – гирі (пристрій, виконаний у вигляді масивного тіла з рукояткою у формі замкненої дуги) – як засіб розвитку фізичних якостей, в більшості сили, має багатовікову історію.

У складній структурі олімпійських і неолімпійських видів спорту гирьовий спорт посідає особливе місце. З одного боку, це доступний для всіх засіб всебічного фізичного розвитку та допоміжний засіб розвитку фізичних якостей в інших видах спорту, з іншого боку – гирьовий спорт споріднений з мистецтвом (жонглювання, оригінальні й екстремальні вправи з гирями), є вражаючим і неперевершеним засобом популяризації силових видів спорту і пропаганди здорового способу життя. Разом з тим, це самостійний вид спорту, який має свої керівні органи – міжнародну і національні федерації, свою структуру змагань і характеризується фізичними і психічними навантаженнями з великими затратами енергії, притаманними таким видам спорту, як важка атлетика, боротьба, веслування тощо [10, с. 3]. Тому вправи з гирями як засіб усебічного фізичного розвитку, здорового способу життя та вдосконалення фізичних якостей потребують вивчення витоків свого розвитку та визначення свого місця в історії фізичної культури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Історією розвитку гирьового спорту займалися дослідники різних країн, але найбільшу увагу приділили українські вчені – В.В. Драга [6], Ю.В. Щербина [14], Т.Г. Кириченко, К.В. Пронтенко, В.В. Пронтенко [9], Г.П. Грибан, М.Ф. Пічугін, В.М. Романчук, К.В. Пронтенко, В.В. Пронтенко С.В. Романчук [5, 10, 11], О.І. Воротинцев [2], В.С. Расказов [12], М. Балогх [1] та інші.

Вправи з гирями протягом віків застосовувалися багатьма видатними особистостями. Витоки гирьового спорту сягають своєю історією Стародавньої Греції, де існували неофіційні змагання з піднімання ваги. Значна увага там приділялась освіті та вихованню. Відомо, що в

Древній Греції існували неофіційні змагання з піднімання ваги та перекидання її через голову назад. Як спортивні снаряди елліни використовували грубо обтесані камені, що нагадували гирі [2, 6, 8, 9].

Відомо також, що на площі в Афінах лежало важке залізне ядро і кожен еллін міг спробувати його підняти, випробувати себе та показати свою силу співгромадянам [5, 10]. Крім піднімання гир, гантелей, каміння та блоків, для розвитку сили давні греки вправлялись з тваринами.

Значна увага вправам з гирями та іншими обтяженнями приділялась на Запорозькій Січі, де фізична сила, спритність та витривалість були у значній пошані. Розвиток воєнного мистецтва вимагав покращання бойових якостей кожного воїна. Довгий час, поряд з холодною та стрілецькою зброєю, застосовувались булави та легкі гирі різних форм. Для підвищення вражаючого чинника гирі прикріплювались за дужку ремнем або ланцюгом. Володіння таким бойовим снарядом вимагало відповідних навичок та вмінь [14].

Гирьовий спорт в Україні давно зберігає національні традиції. У багатьох містах святкування не обходяться без виступів гирьовиків. На жаль, ще не достатня популярність гир серед населення, преса і телебачення не завжди добре висвітлюють цей вид спорту. Ще у 50-ті роки ХХ століття вправи з гирями, як прості, доступні та ефективні засоби фізичної підготовки, які суттєво сприяють розвитку основних фізичних якостей людини, привернули значну увагу спортивного керівництва Збройних Сил СРСР. Унаслідок цього вправи з гирями увійшли до Настанови з фізичної підготовки і спорту 1959 року як основний засіб для розвитку сили, силової витривалості, а також набуття навичок у піднятті та перенесенні ваги військовослужбовцями. Було включено такі вправи: підняття гирі на груди, вижимання вгору та опускання, присідання та нахили з гирею за головою, поштовх і ривок гирі однією рукою [9, 10].

Мета статті полягає у розкритті еволюції розвитку гирьового спорту у світі, на теренах Радянського Союзу та України.

Результати дослідження та їх обговорення. Існують різні підходи до вивчення історії виникнення та розвитку гирьового спорту. Проте ретроспективний аналіз історичної, наукової, науково-методичної літератури, музейно-архівних матеріалів, періодичних та довідкових видань дає право дійти висновку, що шлях становлення гирьового спорту умовно можна розділити на три періоди.

І період – з античних часів (VI–III тис. до н. е.) і до кінця ХІХ століття, коли найбільш освічені люди вже відстоювали ідею гармонії духу та тіла. Про сильних людей греки складали легенди та міфи, вшановували їх як героїв, богів. Давньогрецькі скульптори розробляли канони краси, що будувались на оптимальних пропорціях тіла людини, яких і зараз намагаються досягти ті, хто займається силовими вправами. Вправи з обтяженнями як ніщо інше підходили для виявлення сильнішого, а також використовувались для розвитку сили та інших фізичних якостей першими олімпійцями. З історії Олімпійських ігор відомо, що вправи з обтяженням давні греки застосовували також для досягнення максимального результату в інших видах спорту. Так, з включенням до програми Олімпійських ігор 708 року до н. е., поряд з іншими видами спорту, стрибків у довжину та висоту греки почали тренуватись та змагатись з гирями в руках [9]. З розвитком торгівлі гирі застосовуються в сільськогосподарських цілях. Деякі науковці вважають, що спеціально виготовлені предмети певної ваги, для зручності облаштовані ручкою, застосовувались для зважування на амбарних вагах товару значної маси, що в подальшому призвело до появи вправ з гирями [12].

Слово «гиря» з'явилося у лексиці російської, української та болгарської мов у кінці ХVІІ – на початку ХVІІІ ст. Воно має давньоперсидське походження (геран, герані – вага, важкий) та зустрічається в російських словниках з 1704 року [13]. У ХVІІ ст. багато торгових шляхів пролягало через Персію. Саме в цей час вправи з ваговими гирями поширюються на території України та Європейської частини Російської імперії.

У ХVІІІ–ХІХ ст. на Русі жодні масові народні гуляння не проходили без участі силачів, які охоче показували свої здібності у підніманні важких предметів (ковадел, вагових гир, тварин,

каміння, жорен, мішків із зерном, колод тощо). Народні забави силового характеру також використовувалися в цирках, де виконувалися складні силові вправи, жонглювання гирями і ядрами. Цирк шапіто також зіграв важливу роль у популяризації вправ з гирями.

Ще на початку XIX століття здійснювались спроби систематизувати вправи з обтяженнями, використати їх як лікувально-профілактичні засоби, ввести фізичні вправи з обтяженнями в загальну культуру населення. Так, французький атлет-професіонал Іполит Тріа (1813–1881) першим заснував атлетичні школи в Брюсселі (1840 р.) та в Парижі (1849 р.). Займався він також тим, що лікував пацієнтів від ожиріння вправами з гирями та гантелями. У цей період активізується випуск літератури, проводяться спеціальні лекції та семінари з питань тренувань з обтяженнями. В США був популярний Джорж Баркер Віншіп, який разом зі своєю групою «Шукачі сили» протягом десяти років (1859–1870) об'їздив усю країну з лекціями та показовими виступами з підняття ваги.

II період – з кінця XIX ст., а саме з 1885 року, коли вправи з гирями застосовувались не лише для демонстрації завзяття, відваги та сили на різноманітних ярмарках і гуляннях, а й набували спортивно-прикладного характеру. Цей період характеризується швидким розвитком наукової думки у сфері фізичної культури, появою перших гуртків любителів атлетики, започаткуванням та систематичним проведенням змагань різного рівня, появою перших чемпіонів, рекордсменів та майстрів сили. У той час вправи з обтяженнями називались по-різному: піднімання ваги, атлетика, атлетизм, важка атлетика, гирьовий спорт, гирі, штанга. Зазвичай програма змагань атлетів складалась з піднімання ваги, боротьби та конкурсів на кращу тілобудову. Тому інформацію про гирьовий спорт можна знайти в літературі про боротьбу, важку атлетику, атлетизм тощо.

Розвиток вітчизняного гирьового спорту пов'язаний з ім'ям російського основоположника важкої атлетики, лікаря Владислава Францовича Краєвського (1841–1901). У Російській Імперії 10 серпня 1885 року за його ініціативи у Петербурзі було створено перший гурток атлетів. Плідна діяльність В.Ф. Краєвського з розвитку фізичної культури та спорту в Росії викликала благородне почуття та неабиякий інтерес у спеціалістів та спільноти. У ті часи у Росії відбувався «атлетичний бум»: фотографії провідних атлетів розміщувались у вітринах магазинів, друкувались у газетах та журналах, їх іменами рекламувались товари. У книзі «Путь к силе и здоров'ю» [4] кращий учень В.Ф. Краєвського чемпіон світу Г.Г. Гаккеншмідт присвячує своєму вчителю спеціальний розділ, де характеризує його як благородну людину, видатного лікаря та педагога.

Наприкінці XIX – на початку XX століття виходить ряд праць німецьких та французьких спеціалістів гирьового спорту – посібників з розвитку сили за допомогою гир: «Розвиток сили та нарощування м'язів гирями» (Г. Гаррісон, 1902 р.); «Вправи з гирями» (М. Клосс, 1903 р.); «Атлет» (Пфейферк, 1910 р.); «Атлетичний спорт» (П. Гросс, 1912 р.); «Як стати сильним» (Ж. Дюбуа, 1915 р.). В Англії вийшов посібник з гімнастики з гирями Є. Сандова «Сила і як стати сильним» (1900 р.), в Росії були видані книги В.Ф. Краєвського «Развитие силы без гирь и при помощи гирь» (1900 р.), Б. Лейтнера «Сила и как стать сильным» (1901 р.), А. Штольца «Пособие по развитию силы» (1905 р.), О.К. Анохіна «Сила и здоровье для всех» (1911 р.), Г.Г. Гаккеншмідта «Путь к силе. Как стать сильным и здоровым» (1911 р.) та інші.

Найбільш повна інформація про силові вправи, рекорди сили та історії вправ з обтяженнями була представлена у підручнику І.В. Лебедева «Тяжелая атлетика» (1916 р.), який вважається фахівцями як перший навчальний посібник з важкої атлетики. Також питанням розвитку сили засобами гирьового спорту того періоду в Росії були присвячені книги: О.В. Бухарова «Поднятие тяжестей» (1913 р.), «Гиревой спорт» (1936 р., 1939 р.), І. Солоневича «Гиревой спорт» (1928 р.), І. Прокопенка «Тяжелая атлетика: штанга, гири, борьба» (1937 р.), С.Ю. Єрмолаєва «Физиологическая характеристика гиревого спорта: диссертация кандидата медицинских наук» (1938 р.) тощо.

У 20–40-х роках ХХ століття гірі продовжували користуватись популярністю серед циркових атлетів, сільської молоді та пропаганди сили і здорового способу життя в лавах Червоної Армії. Гирі, як найбільш доступний засіб для розвитку силових якостей, не потребував значних матеріальних витрат та особливих умов для занять, що значно могло вплинути на розв'язання даної проблеми, особливо в сільській місцевості, де проживала більша частина населення СРСР [3, 5, 7, 10].

У передвоєнні роки змагання проводилися лише з важкої атлетики. Гирі як і раніше залишалися тільки допоміжним засобом підготовки штангіста. У той час гирьового спорту в сучасному його розумінні практично не існувало. Разом з тим у трудових колективах сільськогосподарських і промислових підприємств, у підрозділах і в армійських частинах, як і раніше, проводилися конкурси силачів, учасники яких вправлялися з гирями.

Новий поштовх розвитку вправ з гирями відбувся у 1946 році, коли радянські важкоатлети вступили до Міжнародної федерації важкої атлетики та взяли участь у першому чемпіонаті світу у Парижі. Спортивне керівництво країни розуміло, що розвивати успіх можна лише готуючи гідний резерв. Разом з тим нестача інвентарю, устаткування, спеціалізованих залів стримувала цей процес. Пошук богатирів-важкоатлетів набув широкого розмаху. В селах, містах, військових частинах, на флотах проводились масові змагання – конкурси силачів, завдяки яким секції колективів та відділень важкої атлетики поповнювались тисячами молодих спортсменів. До програми конкурсу входили прості вправи, що не вимагали довгострокової підготовки та тренувань: жим штанги двома руками, відрив штанги від помосту двома руками, ривок двопудової гирі однією рукою та підйом двох гир по 2 пуди на кількість разів.

III період – з 1948 року до сьогодні, коли у Москві відбувся перший Всесоюзний фінальний конкурс силачів у Палаці фізичної культури «Крылья Советов». Участь у ньому взяли 55 переможців республіканських змагань. У програмі змагань: ривок двопудової гирі однією рукою, піднімання двох двопудових гир, жим та поштовх штанги двома руками. Час на виконання вправ з гирями не обмежувався.

В Україні у першому конкурсі силачів взяло участь понад 30 тисяч чоловік. Найбільшої активності проведення конкурсу досягло в Київській, Харківській та Сталінській (Донецька) областях. У результаті республіканського конкурсу перше місце посіла команда Запорізької області, друге – Луганської, третє – Харківської областей. В Україні змагання проводились у трьох вагових категоріях (легкій – до 70 кг, середній – до 80 кг та важкій – понад 80 кг). Метою проведення таких конкурсів була популяризація важкої атлетики та залучення широких мас молоді до занять важкою атлетикою; виявлення нових талантів – силачів-самородків для підготовки із них висококваліфікованих спортсменів-важкоатлетів, здатних прославити радянський спорт на міжнародній арені.

У 50-ті роки заняття з гирями користувалися популярністю серед сільської молоді, рибалок, воїнів. Змагання проводилися у вигляді конкурсів силачів без правил і класифікаційних нормативів. Періодом становлення сучасного гирьового спорту можна вважати 60-ті роки. В Росії, Україні, Литві у сільських фізкультурних колективах все частіше стали організовуватися змагання. Вони проводилися святково, цікаво, із залученням великого числа глядачів, із врученням медалей і призів переможцям. У радянських республіках були розроблені правила змагань і класифікаційні нормативи, у тому числі і нормативи майстра спорту, стали офіційно реєструватися рекорди. Вагомий внесок у популяризацію гирьового спорту здійснили ентузіасти Ліпецької і Вороніжської областей, Алтайського краю, України і Литви. Були розроблені спеціальні класифікаційні нормативи для воїнів Збройних Сил СРСР.

У 70-ті роки ХХ ст. стали традиційними турнірні зустрічі аматорів гирьового спорту сільських районів Росії, України і Литви. Спортсмени змагалися вже за ваговими категоріями, однак кількість їх у кожній республіці була різною, не було і єдиних правил змагань. Гирьовий спорт був включений до Єдиної всесоюзної спортивної класифікації як розділ національних видів спорту.

В Україні перші правила гирьового спорту з'явилися у 1970 році, а починаючи з 1974 року гирьовий спорт у союзних республіках отримав статус національного виду спорту, і український гирьовик міг стати майстром спорту з національних видів спорту.

На початку 80-х років масовому розвитку гирьового спорту значною мірою сприяли турніри «Богатирі Росії», організовані за рішенням Спорткомітету і Федерації важкої атлетики Росії, які проводилися на всій території республіки наприкінці сільськогосподарського року. Змагання проводилися за спрощеними правилами. Переможці нагороджувалися золотими, срібними, бронзовими жетонами, а команди областей, що виставили найбільше число учасників, – перехідними призами.

У 1985 році було створено єдині всесоюзні правила змагань та проведено перший чемпіонат СРСР з гирьового спорту. Це було новим поштовхом для розвитку гирьового спорту у фізкультурно-спортивних товариствах та сприяло його популяризації серед населення. Почали створюватися національні федерації гирьового спорту, вводиться спортивне звання «Майстер спорту СРСР», з'являються нові чемпіони, реєструються рекорди. В цей час вагомий внесок у прискорення процесу визнання гирьового спорту на всесоюзному рівні зробили: В.А. Поляков, В.І. Воропаєв, Ю.А. Сандалов, М.В. Стародубцев, Б.П. Вишняускас, А.А. Невструєв, Ю.А. Ромашин, Н.К. Шатов, А.І. Воротинцев, А.І. Дмитрієв та інші спортсмени і тренери.

У березні 1989 р. в Хусті пройшла установча конференція фахівців із гирьового спорту, на якій було створено самостійну Федерацію гирьового спорту СРСР, а трохи згодом – і Федерацію гирьового спорту України [10].

Розпад Радянського Союзу негативно відбився на стані фізичної культури та спорту, в тому числі й гирьового, у відокремлених республіках. Всесоюзна федерація гирьового спорту припинила своє існування. Однак з'явилася можливість виходу гирьового спорту на міжнародну арену. Так, за ініціативою Голови російської федерації гирьового спорту В.С. Расказова у 1992 році було створено Міжнародну федерацію гирьового спорту (МФГС). В тому ж році сформувалася Федерація гирьового спорту України (ФГСУ). В 1993 році було проведено перший чемпіонат світу з гирьового спорту. Цей етап характеризується новим стрибком у розвитку та популяризації гирьового спорту, виходом його на міжнародну арену, розширенням географії, появою чемпіонів світу, першим присвоєнням почесного звання «Заслужений майстер спорту» [11].

Третій період триває й дотепер. Зараз систематично проводяться чемпіонати світу, гирьовикам присвоюються звання майстра спорту міжнародного класу, а триразовим призерам чемпіонатів світу дозволено подавати у федерацію документи на присвоєння звання заслуженого майстра спорту.

В Україні перші роки незалежності були нелегкими для гирьового спорту. Однак українські гирьовики відстояли свої позиції і в 1995 році ФГСУ увійшла до складу МФГС. З 1996 року в Україні проводяться кубки України з гирьового спорту, з 2000 року – чемпіонати України. У 1998 році ФГСУ провела VI чемпіонат світу у м. Бориспіль, Київської області за участю 86 спортсменів із 12 країн світу. Він був визначним тим, що у ньому вперше взяли участь спортсмени Греції, Йорданії та Палестини (до 1998 року в чемпіонатах світу брали участь лише спортсмени СНД та Балтії).

Зараз в Україні оптимізується організація змагань – застосовується електронна суддівська сигналізація, відео- та аудіоапаратура. Щороку збільшується кількість спортивних шкіл з відділенням гирьового спорту та секцій, провідним спортсменам присвоюються звання заслужених майстрів спорту України, а тренерам – заслужених тренерів України. Гирьовий спорт сьогодні культивується в усіх регіонах нашої держави.

Висновки. Вивчення історичної спадщини еволюції та розвитку гирьового спорту дозволило протягом всього періоду його існування вносити істотні зміни до вдосконалення методики та організації і проведення змагань, правил змагань, техніки виконання змагальних вправ, модифікації гир, вірно визначати переможців як в окремих вправах так і в сумі двоборства, сприяло підняттю масовості змагань та їх пропаганді.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на вивчення історії розвитку гирьового спорту на Житомирщині.

Список використаних літературних джерел

1. Балогх М. Гиревой спорт в Германии / М. Балогх: метер. 5-й междунар. науч.-практ. конф. «Гиревой спорт как средство физического воспитания, спортивной подготовки и рекреации». – Керчь: МФГС, 2009. – С. 8–10.
2. Воронин В. Снаряды силачей прошлого / В. Воронин // Спортивная жизнь России. – 2002. – № 2. – С. 20.
3. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Сов. спорт, 2002. – 272 с.
4. Гаккеншмидт Г. Путь к силе и здоровью: Система физического развития (1911 год, Москва) / Подгот. Ю. Шапошников // Спортивная жизнь России. – 1997. – № 11. – С. 19–20.
5. Грибан Г.П. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч. посіб. / Г.П. Грибан, К.В. Пронтенко, В.В. Пронтенко та ін., за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: Вид-во «Рута», 2014. – 400 с.
6. Драга В.В. Тяжелоатлеты Украины / В.В. Драга, П.Н. Кравцов. – К.: Здоровье, 1985. – 176 с.
7. Залесский М. Как стать сильным / М. Залесский. – М.: «Росмэн», 2000. – 126 с.
8. Из истории возникновения и развития гиревого спорта // Бюллетень высших мировых достижений. – Минск, 2001. – С. 1–4.
9. Кириченко Т.Г. Історія гирьового спорту: навч. посіб. / Т.Г. Кириченко, К.В. Пронтенко, В.В. Пронтенко. – Житомир: Полісся, 2006. – 184 с.
10. Пічугін М.Ф. Гирьовий спорт: навч. посіб. / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук та ін / За ред. Г.П. Грибана. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. – 880 с.
11. Пронтенко В.В. Поліські силачі: монографія / В.В. Пронтенко, К.В. Пронтенко, В.М. Романчук, Г.П. Грибан / за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: «Полісся», 2015. – 344 с.
12. Рассказов В.С. Из истории гиревого спорта / В.С. Рассказов // Гиревой спорт и силовые шоу-программы. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – С. 50–55.
13. Щербина Ю.В. Гирь восхитительный полёт / Ю.В. Щербина. – К., 1998. – 118 с.
14. Щербина Ю.В. З історії гирьового спорту / Ю.В. Щербина // Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Наукові записки. – Т. 19. – Спец. вип. у 2 ч. – Ч. 2. – К.: «Києво-Могилянська академія», 2001. – С. 337–338.